

CARTES POUR LE JINGO DES SORTIFS

				
<p>S'accroupir 5 fois, les mains sur la tête.</p>	<p>Balancer ses bras.</p>	<p>Claquer des doigts.</p>	<p>Sauter à cloche pied</p>	<p>Toucher le genou avec le coude opposé, 3 fois de chaque côté.</p>
				
<p>Courir sur 5m.</p>	<p>Équilibre sur 1 pied.</p>	<p>Sauter comme une grenouille 3 fois.</p>	<p>Sauter comme un lapin 3 fois.</p>	<p>Marcher sur la pointe des pieds en levant les genoux.</p>
				
<p>Marcher comme un canard.</p>	<p>Marcher comme un crabe (sur le côté).</p>	<p>Faire le flamant rose.</p>	<p>Marcher sur une ligne.</p>	<p>Sauter 5 fois.</p>
				
<p>Ramper comme un serpent.</p>	<p>Sautiller.</p>	<p>Sauter en écartant jambes et bras, nouveau saut, pieds serrés et bras le long du corps.</p>	<p>Taper du pied.</p>	<p>Faire des cercles avec ses genoux.</p>

CARTES POUR LE BINGO DES SPORTIFS

				
<p>Toucher les épaules et faire des petits cercles.</p>	<p>Toucher ses pieds.</p>	<p>Toucher le sol jambes écartées.</p>	<p>Faire 3 tours sur soi.</p>	<p>Toucher sa tête.</p>
				
<p>Se déplacer comme une araignée.</p>	<p>Se coucher sur le ventre, relever les épaules et la tête en poussant sur les bras.</p>	<p>Se coucher sur le dos et placer les pieds derrière la tête.</p>	<p>Couché sur le dos, lever les jambes tendues et garder la position en comptant juste 5.</p>	<p>Tenir en équilibre sur les fesses.</p>
				
<p>Couché sur le ventre, lever les bras et les jambes.</p>	<p>Mains sur les hanches, on bouge les fesses.</p>	<p>Se coucher par terre et rouler sur le côté.</p>	<p>Faire le poirier.</p>	<p>Touche tes genoux.</p>

Les cartes Roses : cartes nécessitant un déplacement (donc un peu de place).

Les cartes jaunes : on bouge, mais dans une zone restreinte, on apprend à coordonner des mouvements.

Les cartes bleues : on maintient une position, on travaille le gainage.

Les cartes vertes : on apprend le schéma corporel.

JEUX AVEC LES CARTES

jeu 1 mémoire et mouvements

Le premier joueur tire une carte et exécute l'action de la carte.

Le joueur suivant tire une carte, et enchaîne l'action du premier joueur et la sienne.

On va donc enchaîner 2, 3, puis 4 actions.

Variantes : on joue avec les cartes cachées ou les cartes visibles.

Jeu 2 Jacques à dit

Les cartes peuvent servir au meneur du jeu pour les directives à donner.

Jeu 3 : enchaînement

Faire 4 tas de carte actions (un de chaque couleur).

Chaque joueur tire 1 carte de chaque couleur.

Chaque joueur présente un enchaînement des 4 actions.

Variantes :

Les autres joueurs répètent ensuite les 4 actions.

On augmente le nombre de cartes tirées.

RÈGLES DU BINGO DES SPORTIFS
















1. Chaque joueur prend une grille de bingo.
2. Le meneur tire une carte action.
3. Les joueurs qui ont l'image de l'action sur leur grille doivent l'effectuer pour pouvoir poser un jeton sur la case correspondante.
4. Le premier joueur qui a posé des jetons sur les 5 cases d'une ligne a gagné.

(si vous n'avez pas de jetons, vous pouvez utiliser des bouchons, des petites pièces de légos, des haricots secs, des morceaux de pâte à modeler...)
















variantes possibles

- Après avoir joué plusieurs fois, lire l'action à faire (ne pas montrer l'image).
- Augmenter le nombre de répétitions ou le temps.
- Effectuer les actions avec un objet à tenir dans les mains ou entre les jambes.
- Inventer d'autres gestes.

GRILLE 1

GRILLE 2

GRILLE 3



GRILLE 4





GRILLE 5



GRILLE 6



GRILLE 7

GRILLE 8